

NR 4
DES. 1982
9. årg.

TRENER-



KONTAKTEN





REDAKTØRENS SPALTE

ROMJULA og IDRETTSHØGSKOLEN har vært to sammenfallende begreper for svært mange av våre roere de senere år.

Etter at vi i hele 10 år på rad arrangerte trenings-samlinger på NIH i romjula, i første rekke for våre junior-roere, ble det ingen samling i fjor.

Det er derfor gledelig å kunne meddele at vi i år er tilbake for fullt med samlinger både for dame-, lettvekt- og juniorgruppene. Til juniorsamlingen er det påmeldt så mange som ca. 70 roere. Det bør derfor ikke være fare med rekrutteringen dersom vi arbeider systematisk i vår planlegging.

Nettopp dette, PLAN FOR REKRUTTERING OG UTVIKLING AV KONKURRANSEROERE, er også hovedinnholdet i dette årets siste nr. av Trenerkontakten.

Stavanger Roklubbs dyktige og entusiastiske trener, Arild Marvik, har med tanke på sin egen klubb utarbeidet nevnte plan. Vi tror svært mange av våre trenere og ledere vil finne flere gode tanker og ideer som kan overføres og benyttes i egen klubb.

Marvik skrev oppgaven som et leddipensumet ved Norges idrettsforbunds topptrenerseminar som han gjennomførte høsten/vinteren 1981/82.

TRENERFORUM som vi normalt arrangerer i første del av desember er lagt til 15. og 16. januar slik at vi også får med oss vår alles "Gullfisk" som i dag nyter en velfortjent ferie.

Vi håper flest mulig har registrert innbydelsen som allerede er sendt klubber og kretser. I motsatt fall får du selv kontakte klubben og sørge for at du blir påmeldt. Påmeldingene skal gå vi klubbene.

Da gjenstår bare å ønske våre lesere en fredelig og god jul og fortsatt framgang og utvikling for vår kjære rosport i året 1983.



Plan for rekruttering og utvikling av konkurranseroere i STAVANGER ROKLUBB

F O R O R D

Etter flere år som aktiv, trener og administrator i Stavanger Roklubb har jeg stadig følt savnet av en plan for rekruttering og utvikling av konkurranseroere i klubben.

Mange velmenende, men kortsiktige, tiltak er satt i verk, men svært ofte uten noen sammenheng. Dette har ført til manglende eller tilfeldige resultater. I det følgende vil jeg fremsette et forslag til plan for klubben.

Planens siktemål er å utvikle roere med tanke på internasjonalt elitenivå.

Stavanger, september 1982.

Arild Marvik

I N N H O L D S F O R T E G N E L S E

1. INNLEDNING

1.1 Klubbhistorikk

1.2 Lokale forhold

2. ADMINISTRASJON

2.1. Administrativ oppbygging

2.2 Underutvalgenes sammensetning og oppgave

3. REKRUTTERING

3.1. Alder

3.2 Roskole

3.3 Trening sommerhalvåret

3.4 Trening vinterhalvåret

3.5 Konkurranser

3.6 Treneren

4. KONKURRANSEROING

4.1 Konkurransetilbud

4.2 Trening

4.2.1 Forutsetninger

4.2.2 Treningsformer

4.2.3 Treningsplanlegging

4.3 Treneren

1. INNLEDNING

1.1. KLUBBHISTORIKK

Stavanger Roklubb ble stiftet i 1894 og er Stavangers nest eldste idrettslag. Det sportslige prestasjonsnivået har i enkelte perioder vært høyt. Således kan nevnes at klubbens roere har vunnet 20 norgesmesterskap og 7 nordiske mesterskap. Bronsemedalje i åtter i OL i 1920, V.M.-gull i lettvekt dobbelsculler i 1978 og 79.

Klubben har helt fra starten hatt eget klubbhus. Klubbens nå-værende hus sto ferdig i 1973. Huset har en grunnflate på ca. 300 m². I underetasjen er det båthall og styrke/treningsrom. I 1. etasje er det foruten en gym/festsal på ca. 170 m², 2 garderober, 2 dusj-anlegg, badstue, toaletter, kontor, kjøkken, lagerrom og gang. I tillegg er det en hems på ca. 50 m² som er innredet som klubbrom.

Det drives en utstrakt utleievirksomhet av huset til såvel trening for andre lag som til jester, brylluper etc. for å sikre den økonomiske driften. I dag regner en med at huset er selvfinansierende.

Miljøet i klubben er bygd opp omkring de aktivitetsmulighetene et slikt klubbhus gir. Det er en målsetting at klubbhuset skal være åpent for medlemmene min. 3 timer hver dag hele året.

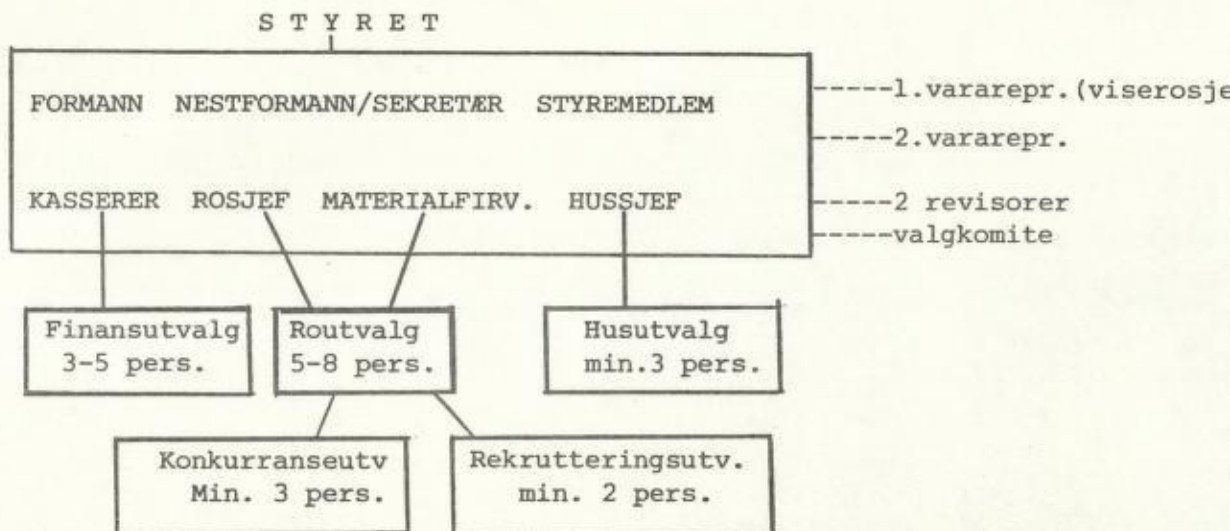
1.2. LOKALE FORHOLD

Ved utarbeidelsen av planen har jeg tatt hensyn til klubbens geografiske beliggenhet. For å konkurrere mot roere fra andre klubber må en reise til Oslo-området eller Bergen. Videre har jeg tatt hensyn til at klubbens konkurranseroere sommerstid ikke kan trene fra klubbhuset p.g.a. den økende båttrafikken i forbindelse med bygging av oljeplattformer like ved klubbhuset. Dette fører til at klubben er delt i 2 avdelinger i konkurranse-sesongen.

2. ADMINISTRASJON

2.1. KLUBBENS ADMINISTRATIVE OPPBYGGING

Fig. 1 viser styret m/underutvalg.



Som styremedlem og vararepresentanter, bør en bestrebe seg på å få personer som er medlemmer av underutvalg. Formann og nestformann/sekretær bør i størst mulig utstrekning møte på utvalgsmøtene for å ha en best mulig oversikt.

2.2 UNDERUTVALGENE

Finansutvalget: Finansutvalgets oppgave er å skaffe økonomiske midler til drift av klubbens sportslige aktiviteter og til innkjøp av materiell (båter, årer o.l.).

Utvalget består av 3-5 personer med kassereren som formann.

Utvalgets planer og aktiviteter må godkjennes av styret.

Ved årets slutt utarbeider utvalget en rapport som inntas i årsberetningen.

Husutvalget: Husutvalget har ansvaret for drift og vedlikehold av klubbhuset. Utvalget utarbeider driftsbudsjett/plan som godkjennes av styret. Man skal søke å få klubbhuset selvfinansierende gjennom utleie. Utvalget skal hvert år utarbeide en rapport som tas inn i årsberetningen. Utvalget består av min. 3 personer med hussjefen som formann.

Routvalget: Routvalget har ansvaret for klubbens sportslige aktiviteter, samt romateriellets vedlikehold. Utvalget fordeler treningstider i klubbhuset for vinterhalvåret og fordeler treningstider og romateriell i sommerhalvåret. Utvalget består av 6-8 personer. Rosjef, materialforvalter, min. 1 trener for konkurranseroerne, min. 1 trener for rekruttene, 1 repr. for konkurranseroerne og 1 repr. for tur- og mosjonsroerne. Rosjefen rapporterer til styret vedr. de sportslige aktiviteter, mens materialforvalteren rapporterer til styret vedr. materiellet. Utvalget utarbeider hvert år rapport som inntas i årsberetningen.

Konkurransesutvalget: Utvalget skal utarbeide treningsprogrammer og konkurranseplaner. Utvalget skal bestå av rosjefen, trenerne og 1 representant for de aktive. Rosjefen er ansvarlig for organisering og administrasjon av konkurransegruppen.

Rekrutteringsutvalget: Utvalget skal bestå av viserosjef og trenerne. Utvalget utarbeider rekrutteringstiltak og treningsplaner. Viserosjefen er ansvarlig for organiseringen av all roing fra klubbhuset og administrerer rekrutteringsgruppen.



3. REKRUTTERING

3.1. ALDER

På grunn av roforholdene ved klubbhuset, de fysiske krav som stilles til en roer, materiellets utforming (ikke beregnet til bruk av personer under en viss høyde) og materiellets kostende, bør roerne ikke være yngre enn ca. 12 år. For å kunne bli to-proer bør man starte med roing før man er 16 år. Rekrutteringstiltak bør således være rettet mot aldersgruppen 12-16 år.

3.2. ROSKOLE

For å sikre at enhver roer får en grunnopplæring som basis for en videre utvikling, må det være et krav at alle gjennomgår et nybegynnerkurs/roskole.

Roskolen gir en innføring i roterminologien, i behandling av ro-materiellet og gjennomgår grunnprinsippene i roteknikken. Det er viktig at trenerne følger samme modell, både med hensyn til terminologi og teknikk. Det må derfor være et fast program for skolen som sådan og for progresjonen i nybegynnerinstruksjonen.

Se vedlegg 1: Timeplan for roscolen.

Se vedlegg 2: Progresjon i nybegynnerinstruksjon.

oskolen bør arrangeres hvert år i april/mai.

Dersom søkningen til klubben tilsier det, bør skolen også "kjøres" om høsten (august/september).

P.g.a. forholdene ved klubbhuset gjennomføres roscolen i innrigger. Etter gjennomført roscole deles roerne opp i grupper etter alder og fysiske forutsetninger.

3.3. TRENING SOMMERHALVÅRET (12-14, ÅR)...

Etter roscolen må all trening i båt fortsatt være teknisk betont. Roerne må lære å ro såvel enårede som parårede båter. En må etter hvert som roeren utvikler seg teknisk søke vekk fra innriggeren og over i 3/4 riggede eller utriggede båter. Det er viktig at idrettsutøvere på dette alderstrinn er så allsidige som mulig. Trenerne må derfor oppmuntre til at de også er aktive i andre idrettsgrener.

3.4. TRENING VINTERHALVÅRET (12-14 ÅR)

Treningen på dette alderstrinn må være lekbetont. Treningstiden bør deles mellom lek/balls spill og utholdenhetsrettet trening, fortrinnsvis løpetrening, som er den treningsform som utøver, p.g.a. de klimatiske forhold, sansynligvis vil komme til å benytte seg av som utholdenhets trening vinterstid i sine kommende år som roer.

3.5. KONKURRANSER (12-14 ÅR)

De første 1-2 årene som roer, vanligvis perioden 12-14 år, bør en være varsom med konkurransedeltakelse. Dette for at en forsert trening med tanke på et best mulig resultat i konkurranser skal forstyrre det tekniske mønster som skal danne basis for den senere utviklingen i en vanskelig teknisk idrett som roing. I tillegg kommer også de tradisjonelle betenkeligheter med konkurransejag og alvor i for ung alder. Konkurransetilbudet bør derfor begrenses til klubbkonkurranser. Disse gis et uhøytidelig preg, f. eks. ved at lagene sammensettes ved loddtrekning like før konkurransen, eller at en lager en form for handicapkonkurranser.

3.6. TRENEREN

Treneren for roere på dette nivå bør foruten A-kurs ha gjennomgått emnekurs i nybegynnerinstruksjon, dessuten ha god innsikt i behandling av barn og ungdom.



4. KONKURRANSEROING

4.1. KONKURRANSETILBUD

Ved utarbeidelse av konkurranseplanen/tilbudet må en ta hensyn til de tidligere omtalte lange avstandene fra Stavanger til andre regattabaner og til det faktum at det utenfor klubbens eget miljø omtrent ikke finnes andre konkurranseeroere i distriktet. De lange reisene må foretas med bil/buss for å transportere båtene. En reisetid på 8-10 timer hver veg er i seg selv slitsomt. Dette må få innvirkning på konkurransefrekvensen. Ved konkurranseplanleggingen må en også ta hensyn til at roeren skal "modnes" gjennom mange års konkurranser. For ikke å kjøre roeren lei i ung alder bør en være gjerrig med konkurranse-tilbudet på jr.plan. Bare i helt spesielle tilfeller bør en sende juniorene ut i internasjonale regattaer (junior-nordisk untatt).

Svært ofte ser en at idrettsutøvere legger opp i ung alder, lenge før de har nådd sitt optimale prestasjonsnivå. Grunnen til dette er etter min mening at konkurransetilbudet har vært for stort, den aktive er blitt mett og at en nærmest er blitt sjokkskadet når man har møtt jevnaldrende sør- og østeuropere som er tidligere fysisk utviklet.

Jeg mener også at Norges Roforbund bare untaksvis bør ta initiativ til kombinasjonslag på juniorplan. Man bør primært satse på rene klubblag. Først på høyt seniornivå bør Roforbundet komme inn i bildet med tanke på kombinasjonslag. Bakgrunnen for dette er at jeg tror kombinasjonslag på et for tidlig trinn vil virke forstyrrende på klubbmiljøet og på sikt heller vil skade norsk roing enn gavne.

Norges Roforbunds terminliste er lagt opp med tett regattaprogram fra midten av mai til begynnelsen av juli. Så ca. 1 måneds rolig periode, for så igjen å ha et tett program i august/september. Mange regattaer går over 2 dager.

Regattadistanser:	<u>Gutter</u>	Jr. C = 500 m
		Jr. B = 1000 m
		Jr. A = 1500 m
		senior = 2000 m
	<u>Jenter</u>	Jr. C = 500 m
		Jr. B = 1000 m
		Jr. A = 1000 m
		Senior = 1000 m

Jr. B 14 - 16 år

Under forutsetning av at roerne i sin utvikling er kommet så langt at han/hun har forutsetning for å delta i konkurranser, vil 2-3 regattaer på forsommeren og 2 regattaer om høsten være det maksimale en bør satse på.

En må passe på at det er minimum 2 uker mellom hver regatta (p.g.a. lang reise). I tillegg må en sørge for å ha et tilbud om klubbkonkurranser, som også omfatter de røerne som er for "ferske" til å reise ut for å konkurrere.

Jr. A 16 - 18 år

4-5 regattaer på forsommeren, 2 løp pr. dag.

2-3 regattaer om høsten, 2 løp pr. dag.

Event. representasjonsoppgaver vil komme i tillegg.

Senior B 18 22 år

Det forutsettes at roeren på dette trinn har gjort seg opp en klar mening om hvorvidt han/hun vil satse på topproing.

Jeg vil karakterisere denne perioden som en medningstid fram

til elitenivå. Min. 8 konkurranser i sesongen med 2 løp pr.

regattadag, hvorav min. 2 konkurranser bør være internasjonale.

I tillegg kommer 1-2 langdistanseregattaer i mars/april.

Eliteroer/V.M. deltaker 22 år

Min. 2 langdistanseregattaer i mars/april.

8-10 regattaer med 2 løp pr. dag, untatt V.M.

4.2 TRENING

4.2.1. Forutsetning

Roing er en typisk utholdenhetsidrett. Konkurransetiden ligger på mellom 6 og 7 minutter for menn. Forholdet mellom aerob og anaerob energifrigjøring ligger på ca. 80 - 20%.

Selv om distansen er kortere for juniorroere, må treningen også for disse legges opp med sikte på den distansen de skal ro som seniorer.

Damene roer en kortere distanse enn herrene. Dette må få

konsekvenser for treningen, men i hovedtrekk følges samme mønster.

4.2.2. Treningsformer

Jeg vil her se på aktuelle treningsformer ut fra de klimatiske og lokale forhold i Stavanger. Jeg har valgt å skille mellom vinter- og sommertrening.

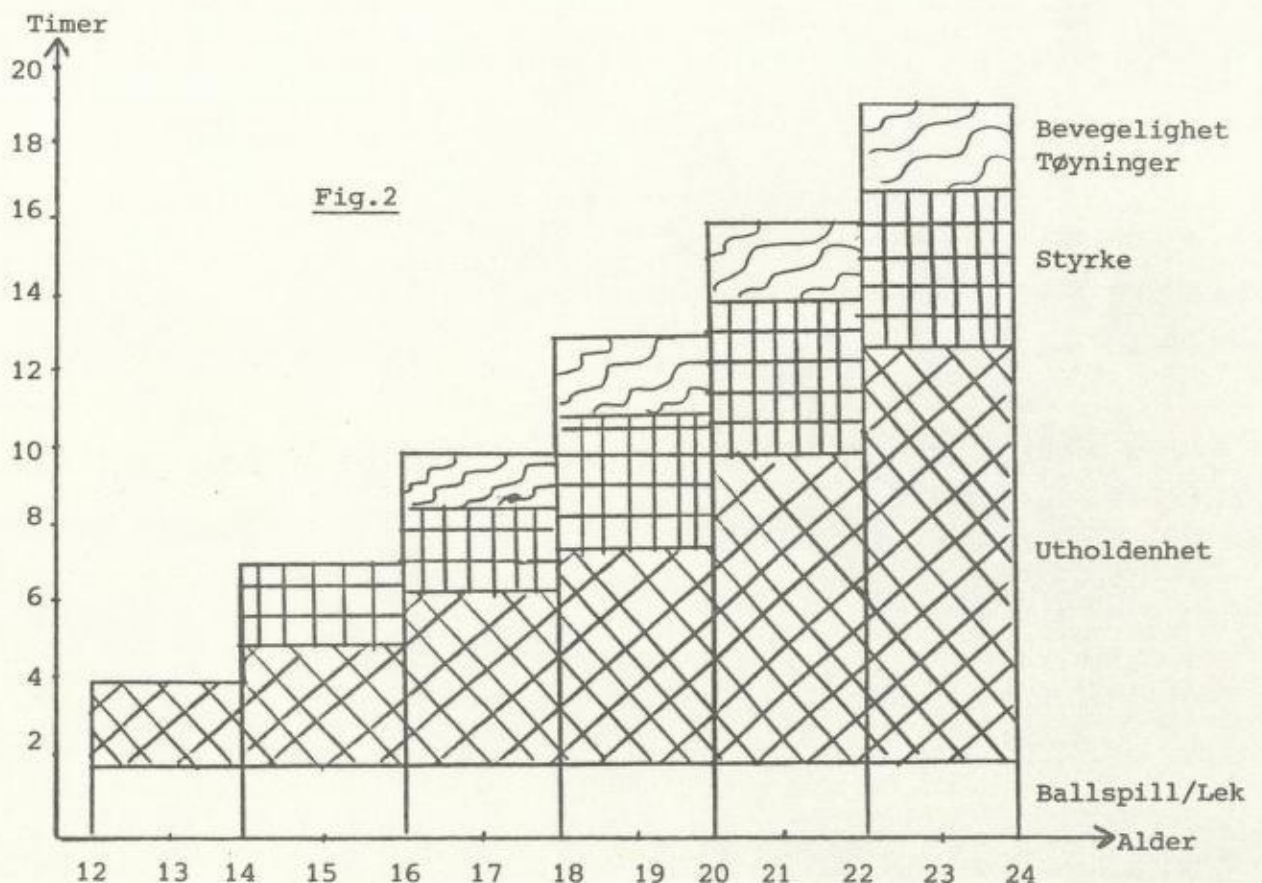
Som nevnt er roing en utholdenhetsidrett. Treningen må derfor legges opp med tanke på dette. Mengdetreningsprinsippet har vært fulgt med stor suksess innenfor norsk roing, og jeg ser ingen grunn til å gå bort fra det. En må imidlertid passe på at kvaliteten på treningen er høy. Man må ikke bare være opptatt av antall trente km. og timer og la bare det være et mål på treningen.

VINTERHALVÅRET

I vinterhalvåret kan man dele treningen i 3 hovedområder:

- Utholdenhets trening
- Styrketrening
- Bevegelighetstrening

Se forøvrig fig. 2



Utholdenhets trening

På Vestlandet er den viktigste formen for utholdenhets trening løping, supplert med roing/ski i helgene. Alternativer til løpetrening er sykling og rulleski.

De mest benyttede former for løpetrening:

- 1) Langkjøring 1-2 timer i jevnt tempo, puls 130-160.
- 2) Bakkeløp/stigningsløp, 5-10 min. varighet, 3-7 rep. puls 10-15 slag under max.
- 3) 20/10, 20 sek. arbeid/10 sek. hvile, 7-10 min. varighet, 3-5 rep., puls 10-15 slag under max.

Styrketrening

Styrketrening bør være en vesentlig del av vintertreningsprogrammet. Ved planleggingen av styrketreningen må en ta hensyn til at rotaket skal gjennomføres ca. 300 ganger i løpet av et seniorløp for menn, og til den hastigheten rotaket gjennomføres med.

Den mest aktuelle form for styrketrening er vekttrening. En bør ikke begynne med vekttrening før kroppen er utvokst. Før den tid kan en drive forskjellige former for styrketrening uten ytre belastning, f.eks. ved bruk av kroppsvekten.

Ved styrketrening skiller vi mellom generell og spesiell styrketrening. Den generelle styrketreningen har til hensikt å utvikle alle muskelgrupper, mens den spesielle tar sikte på å utvikle de muskelgrupper som er de mest brukte under roing. De første årene med styrketrening bør en legge mest vekt på en generell muskelutvikling, mens en etter hvert som roeren utvikler seg mer svinger over på spesiell styrketrening.

Øvelsesutvalget vil være preget av om det er generell eller spesiell styrke man ønsker å utvikle.

For en roer vil det være mest aktuelt å benytte seg av:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1) Tunge vekter, få repetisjoner | Langsom utførelse av bevegelsen, tilnærmet hastigheten på rotaket. |
| 2) Lette vekter, mange repetisjoner | |

Bevegelighetstrening

Etter rotaket er gjennomført skal roeren bevege seg frem til nytt tak. Roeren beveger seg da mot båtens fartsretning og det gjelder å påvirke båtens hastighet minst mulig i negativ retning. Bevegelsene frem til nytt tak setter krav til roerens smidighet og evne til avspenning. En må derfor legge inn avspenning og bevegelighetstrening i roerens treningsprogram. For å opprettholde/forbedre den aktives bevegelighet bør bevegelighetstrening komme inn i treningsprogrammet alt fra 14 års alderen. Minstekravet til bevegelighetstrening må være at all trening avsluttes med min. 15 minutters grundige uttøyninger av muskler og ledd.

SOMMERHALVÅRET

Ved overgang til båttrening mø opptrappingen av treningstiden på vannet skje gradvis. En må regne med en overgangsperiode på ca. 14 dager.

I den første perioden må en jobbe mye med å få inn et riktig teknisk grunnmønster. Dette mønster må en sørge for å få med seg videre når intensiteten på treningen øker. Det er og særdeles viktig at en med lav intensitet og takt innøver en teknikk som får båten til å gli jevnt i vannet. Denne "flyten" på båten MÅ en ha med hele tiden når intensitet og takt etter hvert økes.

I sommerhalvåret vil følgende treningsformer være aktuelle:

Langdistanseroing - langdistanseintervall - belastningsintervall - vekseltraining - intervalltraining - distansetrening - tempotrening - starttrening.

Kommentarer til de enkelte treningsformer

Langdistanseroing:

Roing over lengre tidsrom (45-120 min.) med jevn intensitet. Taktområde: 18 - 22. Den jevne intensiteten bør av og til avbrytes av 15-25 tak med høyere intensitet og av tekniske øvelser, pulsområde: $\frac{1}{3}$ 30 - 150.

Belastningsintervall:

Denne treningsform tar sikte på å videreutvikle og vedlikeholde spesiell muskelstyrke eller kraftutholdenhet. Treningen gjennomføres i båten og legges opp som serier på 1½ - 3 min. roing med maksimal kraft i draget og lang glifase. Båtens hurtighet bremses ved at en henger på belastning/bremse, f.eks. ved hjelp av plastkanner delvis fylt med vann.

Langdistanseintervall:

Langdistanseroing med noe høyere intensitet i avgrensede perioder. Taktområde: 20 - 24. Varighet: 7 - 15 min.
Repetisjoner: 3 - 6. Pauser: 4 - 6 min. rolig roing.
Intensitet: 80 - 90% av maks kraft i draget.
Pulsområde: 140 - 160.

Vekseltrening:

Langdistanseroing med stadig vekslende intensitet i avgrensede perioder. De lengste periodene har lavest intensitet og de korteste høyest. Lav intensitet tilsvarende vanlig langdistanseroing, middels intensitet tilsvarende intensiteten ved langdistanserintervall og høy intensitet tilsvarende 100% kraft i draget.

Taktområde: Lav intensitet: 20 - 22, middels intensitet, 23 - 25 og høy intensitet: 26 - 28. Varighet: Lav intensitet: 4 - 3 min., middels intensitet, 2 min. høy intensitet: 1 min. Intensitetsvekslingen skjer direkte uten opphold eller pauser inntil det oppgitte antall serier er gjennomført. Pausene mellom de enkelte serier er "hele" (dvs. i ro).

Intervalltrening:

Roing i lav racetakt (3-5 slag under vanlig racetakt) i perioder av 4 - 7 min. varighet. Pulsfrekvens: 10 - 15 slag under maks. Repetisjoner: 3 - 5, pauser: 2 - 5 min. rolig roing.

Distansetrening:

Roing i racetakt over distanser tilsvarende eller nær opp til konkurransedistansen.

Repetisjoner: 3 - 5. Pauser: 3 - 5 min. rolig roing.

Tempotrening:

Roing i racetakt eller 1 - 3 slag høyere over korte perioder (45 - 90 sek.).

Repetisjoner: 4 - 15. Pauser: 1½ - 3 min. rolig roing (jfr. programmene).

Starttrening:

Spesiell trening på de første 1 - 20 tak i racetakt. Starttrening bør foregå som startoppbygging - dvs. at en øver 2 - 3 ganger på 1. starttak, så 2 - 3 ganger på de to første osv. opp til og med de 5 første. Deretter 2 - 3 serier med 5 + 10 eller 5 + 15. Starttreningen bør legges inn som en del av oppvarmingen 3 - 5 ganger pr. uke fra ca. midten av mai.

Innroing og utroing:

Alle treningsøkter på vannet (med unntak av de rene langdistnase-øktene) bør innledes og avsluttes med 15 - 20 min. roing i langdistansetempo med moderat intensitet.

Bevegelighet:

Alle økter avsluttes med min. 15 min. grundig uttøyninger av muskler og ledd.

4.2.3 TRENINGSPLANLEGGING

For å sikre en jevn og riktig utvikling hos idrettsutøveren må der treningsplanlegging til. Fra langsiktige planer som strekker seg over år - til uke og dagsplaner. Jeg vil i dette kapitlet vise hvordan jeg mener treningsplanleggingen i klubben bør bygges opp.

Ut fra dette mønsteret må så treningsprogrammene komponeres i relasjon til målsettingen på de ulike alderstrinn.

Målsetting

Før man planlegger treningen på de ulike alderstrinn må man ha klart for seg målsettingen med treningen på det aktuelle trinn.

Jeg har nedenfor kort satt opp den målsettingen jeg finner naturlig på de ulike trinn i Stavanger Roklubb.

Jr. C 12 - 14 år ;

Lære det tekniske grunnmønster. Generell fysisk utvikling.

Jr. B 14 - 16 år:

Utvikle roteknikken slik at den kan overføres i racehastighet. Generell fysisk utvikling.

Jr. A 16 - 18 år:

Videreutvikle roteknikken. Utvikle generell og spesiell utholdenhet og styrke.

Senior B 18 - 22 år:

Videreutvikle roteknikken. Videreutvikle generell og spesiell utholdenhet og styrke.

Senior A/Elite - 22 år:

Vedlikeholde roteknikken. Vedlikeholde/videreutvikle generell og spesiell utholdenhet og styrke.

TRENINGSPLAN OVER ÅR

Jeg har nedenfor, fig. 3 satt opp et forslag til utvikling i treningsmengden for en roer fra starten av karrieren og frem til elitenivå.

Fremstillingen er satt opp ut fra erfaringen om at en roer først når sine topp-prestasjoner i 24-25 års alderen.

Treningsplanleggingen må ta hensyn til dette, og de enkelte programmer på de ulike alderstrinn bør gjenspeile dette.

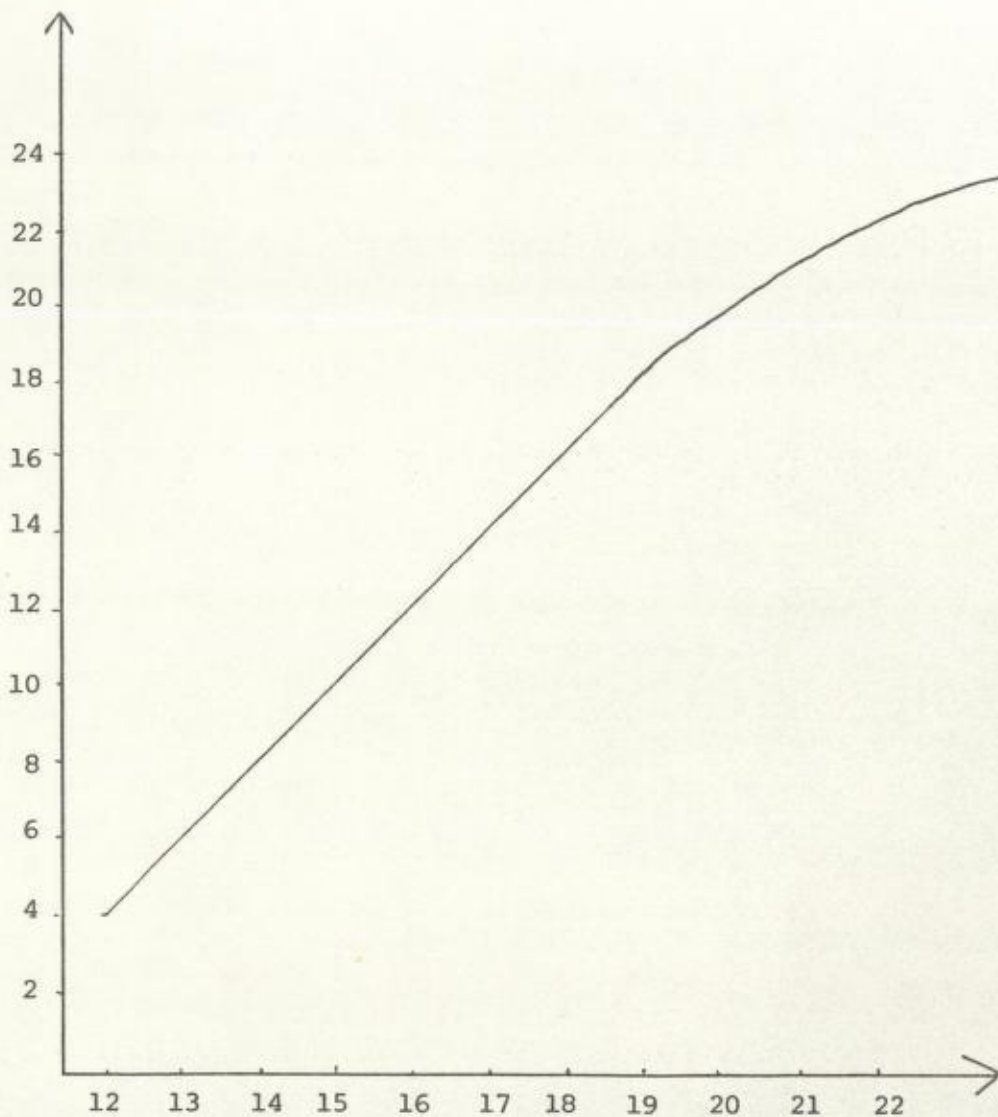


Fig.3. Utvikling av treningsmengde pr. uke

Årsplan (makrosyklus)

I roing er det vanlig å planlegge treningen fra en regattasesong er over og ut neste sesong. Vanligvis fra oktober og et år fremover. Årsplanen deles opp i flere perioder (mesosyklus).

Periodene har ulikt treningsinnhold, omfang og intensitet.

Videre bør en dele periodeplanene opp i korttidsperioder, f.eks. 14 dagers planer (mikrosyklus).

Korttidsplanen deles så opp i dagsprogrammer.

Vedlegg nr. 3 viser forslag til årsplan for en eliteroer.

Vedlegg nr. 4 viser Alf og Frank Hansens -rsplan for sesongen 79/80.

Periodeplan (mesosyklus)

Jeg vil anbefale å dele de fleste hovedperiodene inn i underperioder, og vil foreslå følgende inndeling:

- Forberedelsesperiode 1:
- 1. underperiode, november/desember.
På grunn av de klimatiske forhold må den vesentligste del av treningen foregå på land. Denne perioden bør ha det største innslaget av såvel generell utholdenhet som styrke.
 - 2. underperiode, januar - februar og mars.
Fremdeles hovedsakelig landtrening, men en gradvis overgang til båttrening bør gi utslag av et mer spesifikt preg.
 - 3. underperiode, april og mai.
Hovedsakelig båttrening. Intensiteten trappes gradvis opp i løpet av perioden. Testregattaer over lange distanser og normal distanse bør være med i planen.

- Konkurransperiode 1:
- En har vanligvis i denne perioden 2-3 viktige konkurranser. Perioden bør inndeles i 14 dagers perioder.

- Forberedelsesperiode 2:
- I denne perioden er det ingen store konkurranser. Intensiteten i treningen trappes ned, mens mengden økes.

- Konkurransperiode 2:
- En har vanligvis 1-2 viktige konkurranser i denne perioden og det er derfor naturlig å dele perioden opp i 14 dagers perioder.

Overgangsperiode

I denne perioden er det ikke nødvendig med en nøyaktig inndeling i underperioder. Men en må legge opp til en nedtrapping av roingen og en gradvis tilvenning til landtrening. Rotreningen bør i denne perioden ha et sterkt innslag av teknisk trening.

Korttidsplan (mikrosyklus)

Jeg mener ut fra de erfaringer jeg har gjort meg som trener at det er å anbefale ulik lengde på mikrosyklusene for forberedelsesperiode 1 og de andre periodene.

I forberedelsesperiode 1 vil jeg anbefale å bruke en 3 + 1 uke modell. 3 uker med økende treningsomfang, deretter en lett uke. Spesielt de første 2-3 dagene i en lett uke må ha sterkt redusert treningsomfang. En må også søke å bryte treningsmønsteret i den lette uken.

I neste 3 ukers periode starter 1. uke tilsvarende 2. uke i foregående 3 ukers periode. På den måten får en en gradvis systematisk økning av treningsomfanget gjennom hovedperioden.

Se fig. 4

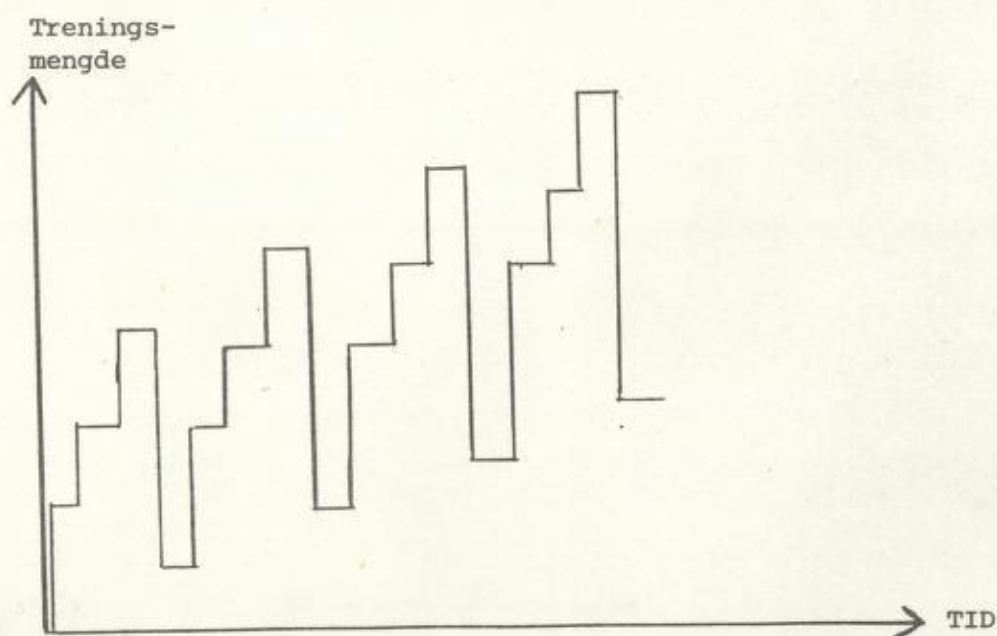


Fig. 4 Eksempel på bruk av 3 + 1 systemet som anbefales brukt i forberedelsesperiode 1

I konkurranseperiode 1 og 2, samt forberedelsesperiode 2, vil jeg tilrå å benytte 14 dagers-perioden, mer kjent som superkompetansjens-systemet.

Dette systemet legger opp til en konkurranse hver 14. dag, med en konsentrert periode med intensiv trening (trenings-høydepunkt) mellom konkurransene.

Jeg viser forøvrig til vedlegg nr.5 som eksempel på periodeplan m/detaljprogram.

4.3. TRENEREN

Uten å komme nærmere inn på trenerens rolle i utviklingen av konkurranseutøvere i idrett, kan en fastslå at han/hun er en viktig brikke.

Nedenfor følger et forslag til hvilke minimumskvalifikasjoner treneren på de ulike alderstrinn bør ha i en klubb som Stavanger Roklubb. (For kuriositetens skyld vil jeg nevne at ingen trener i klubben frem til i dag har fått noen form for godtgjørelse, utover direkte reiseutgifter.)

<u>Alderstrinn</u>	<u>Utdanning</u>	<u>Praksis</u>
Jr. C	NIF's A-kurs, samt NR's emnekurs i nybegynnerinstruksjon	Min. 1 års erfaring
Jr. B	N.R.'s B-kurs	Min. 1 års erfaring
Jr. A	N.R.'s C-kurs el. tilsvarende kunnskaper	Min. 2 års erfaring
Senior B	N.R.'s C-kurs el. tilsvarende kunnskaper	Min. 4 års erfaring
Senior A	NIF's høyeste utdannings-tilbud eller tilsvarende kunnskaper. Deltaker ved FISAS trenerkonferanse	Min. 5 års erfaring



ARBEIDSKRAV PÅ 1000-METER DISTANSEN

Vi har i mange år diskutert arbeidskravene for roing over 1000m. Det som i første rekke har vært diskutert er forholdet mellom kravene til styrke og kravene til utholdenhet. Denne diskusjonen har vært nødvendig og den bør fortsette en god stund ennå. Etter min oppfatning har tendensen de siste årene gått i retning av å overvurdere kravene til styrke og dermed overprioritere styrketrening i forhold til utholdenhetstrening. Jeg vil i det følgende komme med en del kommentarer som jeg mener viser at det er på tide å tenke seg om og alvorlig vurdere forholdet på nytt.

Det første jeg vil vise til er fremstillingen av 250m-tidene under finalene i O.L. i Moskva. Det er satt opp mellomtider pr 250m for de tre beste lagene i 1x, 2x, og 4x+ for damer og mellomtidene pr 500m for de tre beste lagene i 1x, 2x og 4x- for herrer. Mellomtidene pr 250m for de tre dameløpene viser at alle de tre beste lagene i hver av disse båt-typene i større eller mindre grad har sprukket på en 1000m. Ingen er i stand til å levere en spurt, de var saktere og saktere ikke bare litt, men mye hele distansen igjenom. Forskjellen i tid fra første til siste 250m varierer fra ca 3 sek til 10 sek. I gjennomsnitt ligger forskjellen på ca 6,5 sek. Det er mye på 250m. -Likevel vinner disse jentene medaljer. Etter min oppfatning burde det ikke være mulig. Den eneste grunnen til at de kan vinne med et slikt løpsopplegg er at konkurrentene har like dårlig eller dårligere utholdenhet.

Dersom vi ser på 500m-tidene til guttene ser vi et helt annet bilde. Riktignok åpner de fleste hardt, men de fortsetter ikke å falle av hele distansen og de er alle i stand til å ro forttere igjen mot slutten av løpet. Det kan bare tilskrives relativt bedre utholdenhet.

Nå er det riktignok slik at kravene til utholdenhet er relativt noe større på en 2000m enn på en 1000m. Forholdet mellom aerob og anaerob energifrigjøring på de to distansene er henholdsvis ca 80-20% på 2000m og ca 65-35% på 1000m. Men likevel: 65% aerob energifrigjøring forteller oss om et arbeidskrav som klart ligger på utholdenhetssiden. Fysiologer definerer da også idretter med en konkurransetid fra 3 min til ca 15 min innenfor samme hovedramme når det gjelder krav til aerob kapasitet.

Dersom vi sammenligner løpsutviklingen på 1000m i Moskva med løpsutviklingen på ulike distanser under VM-finalene i svømming 1982, ser vi at på ingen distanser fra 200m fri til 1500m fri (arbeidstid fra 2 min til ca 15 min) finner vi løpsutviklinger som kan sammenliknes med 1000m i Moskva. De fleste har en løpsutvikling som i prinsippet minner om den vi ser på 2000m-løpene i Moskva, med den forskjell at utgangshastigheten jevnt over er noe lavere i svømming.

Denne sammenlikningen er imidlertid ikke den eneste og den viktigste faktor som peker i retning av at rojenter jevnt over har en svak aerob kapasitet. Det kommer ennå tydelig frem når vi sammenlikner den aerobe kapasitet hos rojenter med jenter som ligger godt an i andre utholdenhetsidretter. Det har jeg gjort ved å sette opp den aerobe kapasitet hos 11 av våre beste rojenter fra 1979-81 og den samme kapasitet hos 9 av de beste langrennsjentene her i landet i 1982.

Langrennsjentene har en aerob kapasitet på 71,2ml O₂ /kg i gjennomsnitt, mens rojentene har et snitt på 54,6ml²/kg. Den beste langrennsjenta har 78 ml mens den beste blandt roerne har 60,5 ml. Dette er forskjeller på bortimot 20 ml/kg/min. For å være helt ærlig: detter er skremmende store forskjeller mellom utøvere av to utholdenhetsidretter. Til sammenlikning vet vi at forskjellen mellom våre mannlige topputvøere innen roing og langrenn ligger i området 5-8 ml. Forskjellen i arbeidstid mellom jenter i roing og langrenn er ikke noe større enn den tilsvarende forskjell i arbeidstid mellom gutter innen de samme idretter. Forskjellen er heller relativt mindre mellom jentenes arbeidstid enn guttenes.

Ut fra dette mener jeg kort og godt at rojenter for å få fremgang på regattabanen må drive mer og kvalitativt bedre utholdenhets-trening. Det er liten vits i å bruke en masse tid på styrketrening for å forbedre seg 1-2 sek på første 250m mens en med samme tidsforbruk på skikkelig utholdenhetstrening kan forbedre seg 5-10 sek på de siste 750 m. Det er ingen som løper 1500m som bruker mesteparten av treningstiden på sprint og styrketrening for å løpe ett sekund fortere på de første 100m, mens de ved god utholdenhetstrening kan forbedre seg 15-20 sek på de siste 1400m. Så dumme er ikke løpere. Hvorfor i all verden skal vi roere være så dumme, når vi enda til vet at motstanden i vann øker med kvadratet av hastigheten.

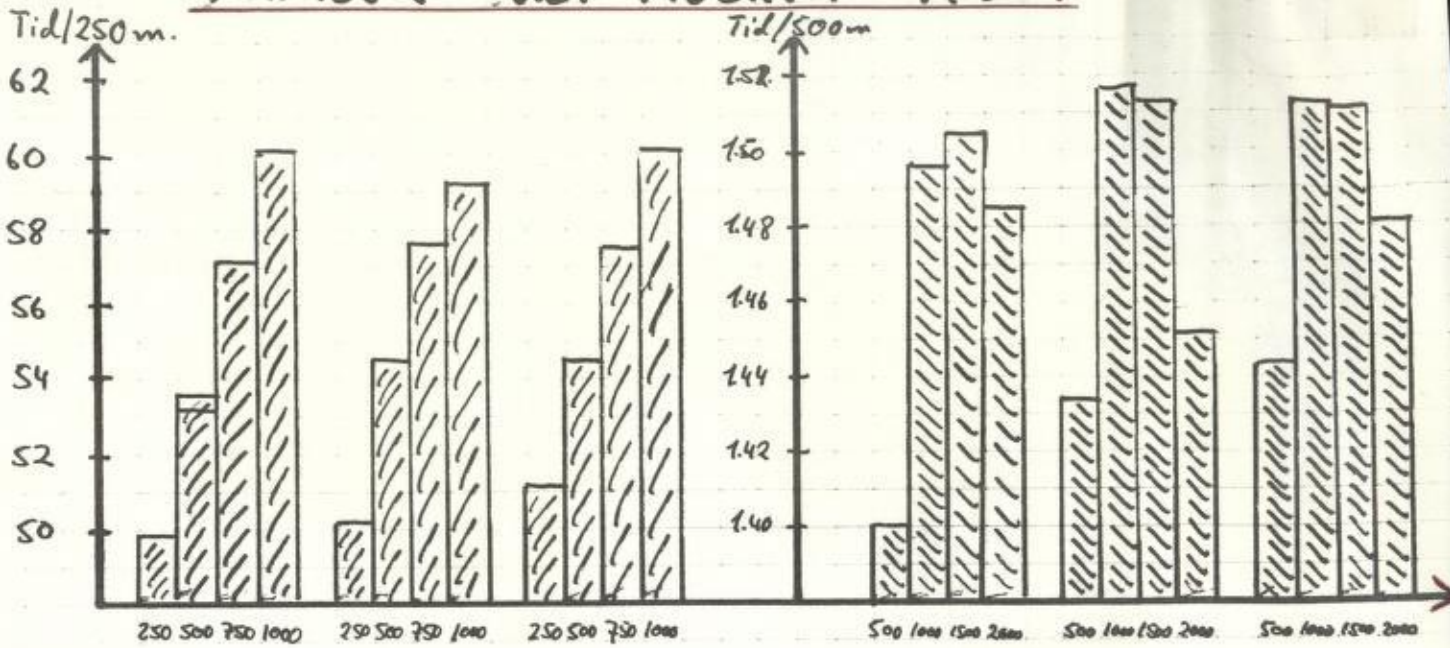
Det er derfor innlysende at det er direkteenergibesparende å gå jevne løp (som vi ser i svømming) fremfor å sprinte ut i start og øse ut krefter som en kan bruke på en mye bedre måte senere i løpet.

Dette innlegget virker kan hende noe provoserende. I så fall er hensikten oppnådd. Er du uenig så sett deg ned og skriv et mot-innlegg til Trenerkontakten. Gjennom diskusjon og meningsbrytninger bringes vårt kunnskapsnivå videre.

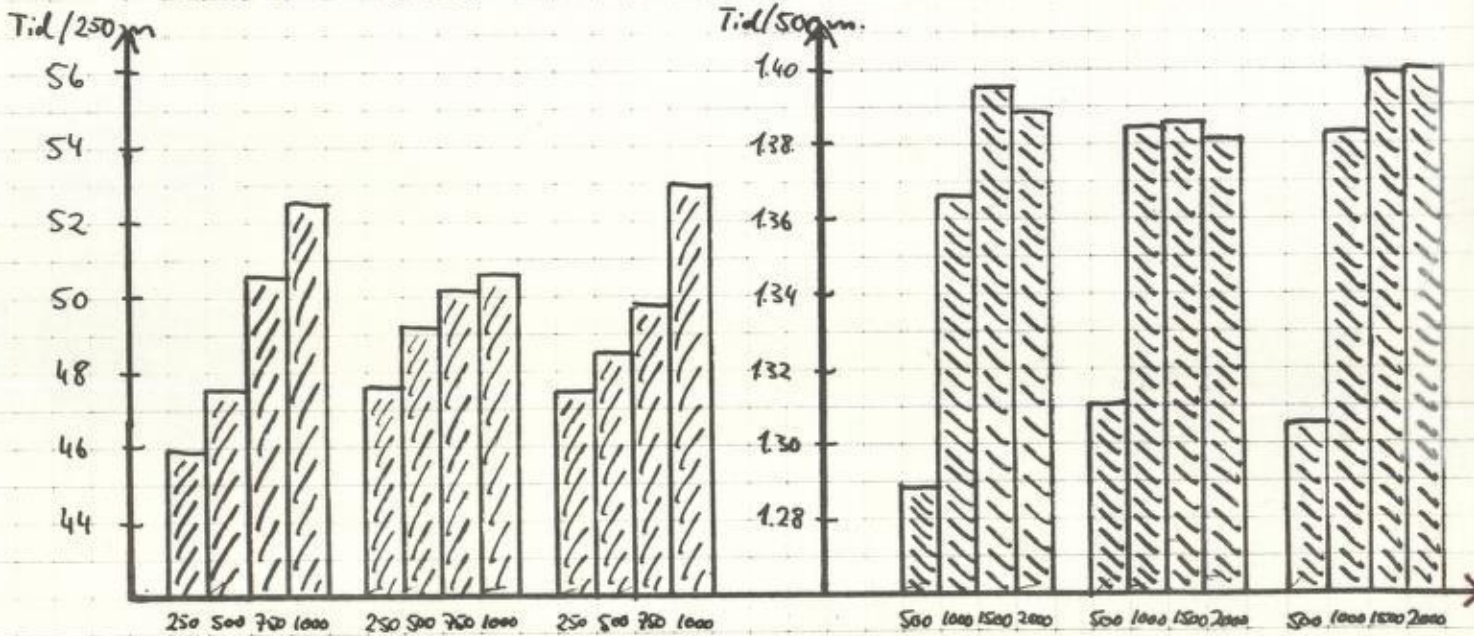
Oktober -82
Åke Fiskerstrand



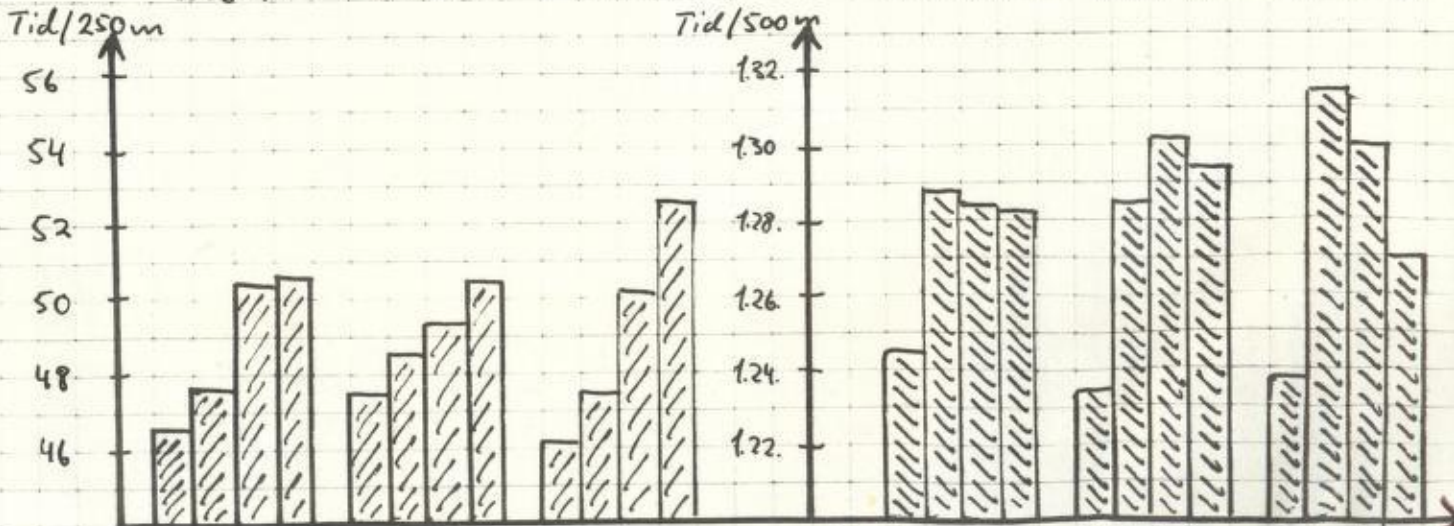
FINALER O.L. MOSKVA 1980.



1x♀ ROU URS RDA **1x♂** FIN. URS RDA
 3.40.69 3.41.65. 3.43.54. 7.09.61 7.11.66 7.14.88.

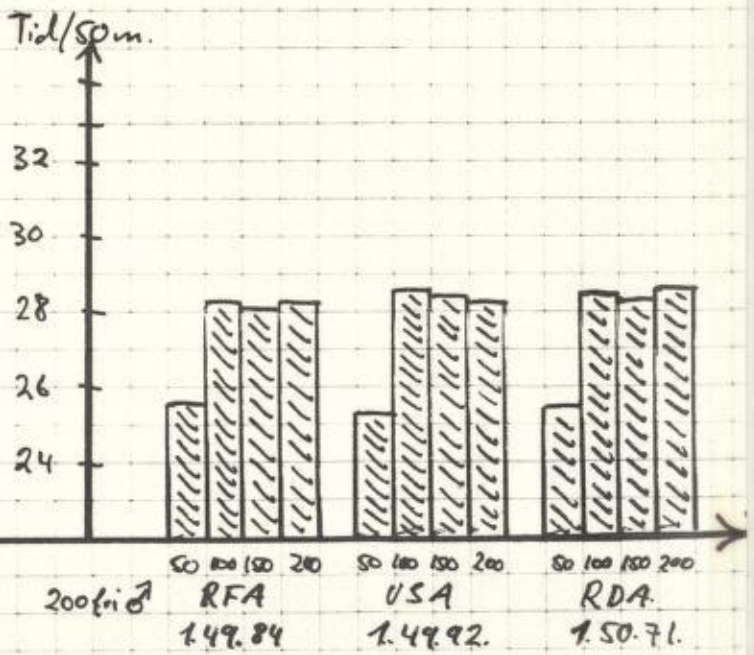
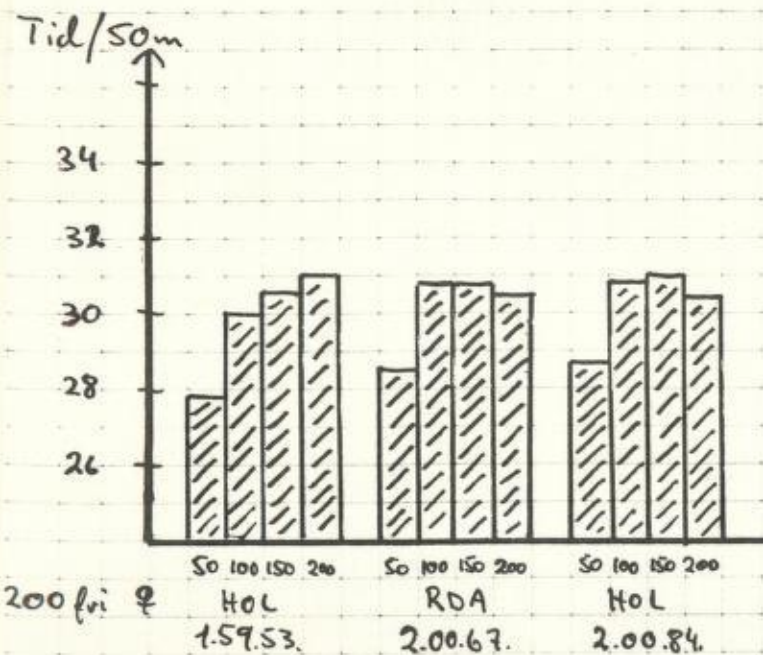
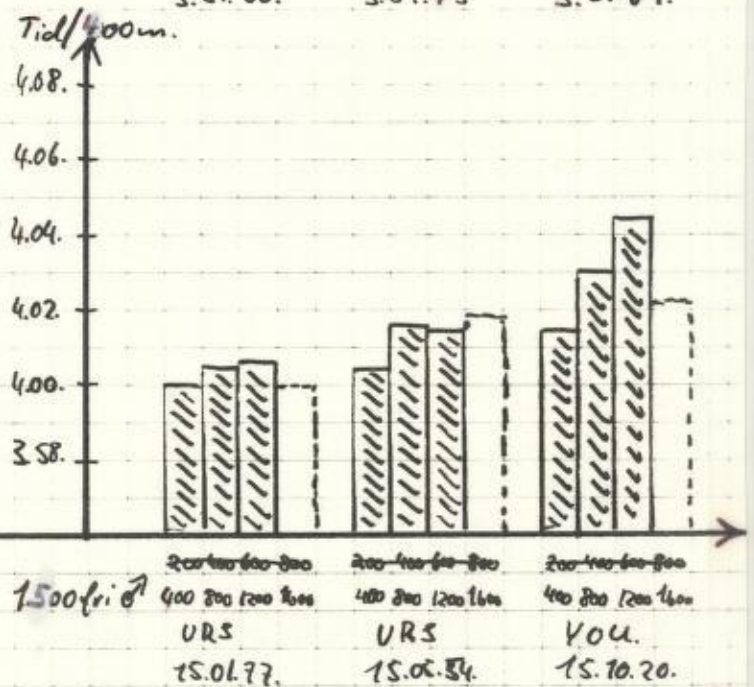
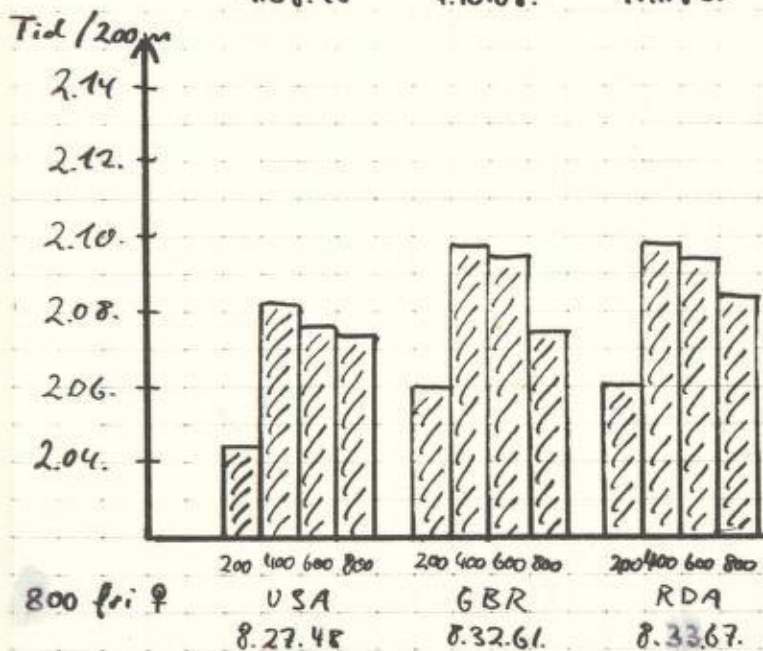
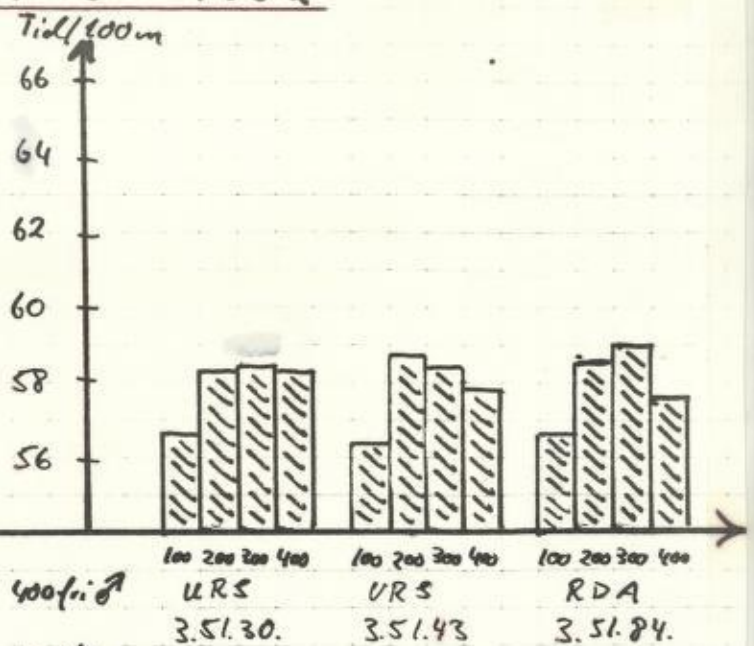
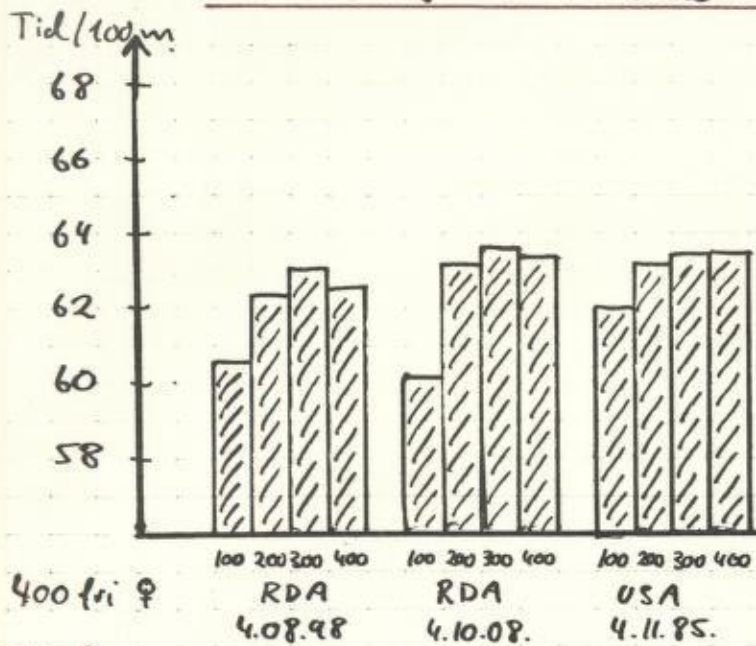


2x♀ URS RDA ROU **2x♂** RDA You TCH.
 3.16.27 3.17.63 3.18.91. 6.24.33 6.26.34 6.29.07.



4x♀ RDA URS BUL **4x♂** RDA URS BUL.
 3.15.32 3.15.73 3.16.10. 5.49.81. 5.51.47 5.52.38.

FINALER VM SVØMMING 1982



AEROB KAPASITET LANGRENNSJENTER OKTOBER 1982

<u>Vekt</u>	<u>l/min</u>	<u>ml/kg/min</u>	<u>Gj.snitt: l/min</u>	<u>ml/kg/min</u>
59.7	4.37	73	4.22	71.2
51.0	3.93	78	<u>Gj.snitt: vekt</u>	
54.5	3.80	70	59.3	
57.5	3.76	67		
63.5	4.16	67		
59.3	4.13	69		
51.0	4.02	78		
64.0	4.40	69		
73.5	5.14	70		

AEROB KAPASITET ROJENTER 1979 - 1982

<u>Vekt</u>	<u>l/min</u>	<u>ml/kg/min</u>	<u>Gj.snitt: l/min</u>	<u>ml/kg/min</u>
67.0	3.70	55.1	3.75	54.6
78	4.28	54.2	<u>Gj.snitt: vekt</u>	
68	4.15	60.5	68.9	
72.5	4.11	56.6		
67	3.72	55.5		
67.5	3.98	58.9		
73	3.72	51.0		
64.5	3.47	53.8		
68	3.27	48.1		
62.5	3.20	51.2		
67	3.70	55.3		



Norges Idrettsforbunds utdannings- og utviklingsstipend

STATUTTER

1. Hensikt

Stimulere aktive trenere og ledere til utdanning og videreutvikling. Stimulere det enkelte organisasjonsledd til aktivt å pålegge/oppfordre sine trenere og ledere til videreutvikling og etterutdanning i forbindelse med sitt arbeide i organisasjonen. Holde idretten orientert om den nasjonale og internasjonale utvikling generelt og spesielt.

2. Utnyttelse/bruksområde

Stipendiet kan nyttes til kortere spesialstudier av både teoretisk og praktisk art.

Stipendiet kan nyttes til selvstendige studier (arb. oppgaver - prosjekter - undersøkelser) eller til deltakelse på fagkongresser. (Stipendiet kan imidlertid **IKKE** dekke nasjonale representanters utgifter til deltakelse på vanlige årsmøter og generalforsamlinger i internasjonale organisasjoner.)

3. Søkere

Stipendiet kan søkes av idrettens trenere, ledere og personer som inngår i «idrettens støtteapparat», (spesialister som leger, fysioterapeuter, psykologer, fysiologer o. l.) som:

- kan dokumentere lang idrettslig erfaring i en trener/leder funksjon.
- har gjennomgått hele eller deler av idrettens utdanningstilbud på sin spesielle sektor (kan dispenseres)
- har annen idrettslig utdanning, som kan sidestilles med idrettens eget utdanningstilbud.

4. Søknadsprosedyre

Søknad om stipend skrives på spesielt søknadsskjema (NIF - særforbund - idrettskrets).

Det er tre tildelinger hvert år med følgende søknadsfrister:

15. januar, 15. mai og 15. september.

De søkere som tilhører en særidrett, sender sin søknad gjennom sitt særforbund. De søkere som ikke har spesiell tilknytning til et særforbund sender søknad gjennom sin idrettskrets.

Særforbund og idrettskretser vurderer mottatte søknader på bakgrunn av den plan for studiet som er fremlagt av den enkelte, lager innstilling og oversender søknaden til Norges Idrettsforbund.

NB! Søknadsfristene angir den tid søknaden skal være NIF i hende. Søknadene må av denne grunn være særforbund og idrettskrets i hende ca. 1 mnd. før søknadsfristens utløp.

5. Opplysninger som skal gis i søknaden

Søkerne må gi følgende opplysninger:

- personalia
- idrettslig erfaring og utdanning
- formålet med studiet og hvorledes erfaringene, kunnskapene er tenkt nyttet i fremtidig idrettsarbeid
- en detaljert prosjektbeskrivelse som angir forarbeide, gjennomføring og etterarbeide
- et budsjett

Org.leddet (særforbund og idrettskrets) må i sin innstilling:

- vurdere prosjektet og den nytte søkeren kan ha
- vurdere prosjektet ut fra særidrettens behov og hvorledes de erfaringer /kunnskaper som høstes kan brukes av andre enn stipendsøkeren
- vurdere de innkomne søknader i forhold til hverandre samt prioritere

6. Forpliktelser

Stipendiaten skal utarbeide **rapport** om studiet som sendes NIF samt eget org.ledd senest 2 mnd. etter at studiet er avsluttet. NIF/særforbund/idrettskrets har full disposisjonsrett over rapporten. NIF kan pålegge stipendiaten spesialoppdrag i forbindelse med studiet.

7. Utlysning

Stipendiet utlyses i «Norsk idrett», «Start», gjennom rundskriv og forøvrig på bredest mulig måte.

8. Kriterier som vektlegges i forbindelse med tildeling

Idrettsstyret legger følgende kriterier til grunn ved tildeling:

- idrettens generelle behov
- det enkelte org.ledds (særforbund/idrettskrets) behov
- stimulerende effekt
- søkerens erfaring og bakgrunn samt fremtidige oppgaver
- søknadens kvalitet
- tidligere tildelinger til org.leddet (særforbund/idrettskrets) og ev. søkeren

Søknadsskjemaer fås ved henvendelse til særforbundet, idrettskretsen eller Norges Idrettsforbund.

Vedtatt på Idrettsstyrets møte 9.-10. desember 1977